

Medidas para los padres si los programas de cuidado infantil o cuidado infantil temprana se cierran o los niños se enferman y deben permanecer en casa

- ▶ Planifique actividades para que sus hijos lleven a cabo en el hogar. Prepare juegos, libros, películas en DVD y otros artículos para entretener a la familia.
- ▶ Averigüe si su empleador le permitirá permanecer en su hogar para cuidar a miembros de la familia que estén enfermos o a los niños que no podrán asistir a los programas de cuidado infantil temprano debido a que suspendieron sus actividades. Consulte si puede trabajar desde el hogar. Si esto no es posible, encuentre otras maneras de cuidar a sus hijos en su hogar.
- ▶ Trate de organizarse con sus vecinos, amigos, compañeros de trabajo o grupos de la iglesia para crear alternativas para cuidar a los niños en caso de emergencia. Esto consiste en organizar a los niños en grupos (por ejemplo, grupos de 6 o menos niños) y contar con un proveedor de cuidado infantil fijo.
- ▶ Vacune a los niños de 6 meses a 5 años contra la gripe de temporada y la gripe H1N1 2009. Los bebés menores de 6 meses de edad son particularmente vulnerables a la gripe ya que son demasiado pequeños para que los vacunen. Todas las personas (inclusive los padres) que viven y cuidan a niños menores de 6 meses de edad deben vacunarse tanto contra la gripe de temporada como contra la gripe H1N1 2009. Se deben considerar vacunas para cualquier persona que se encuentre en mayor riesgo de desarrollar complicaciones por la gripe de temporada o la H1N1 2009.

Consejos para el cuidado de los niños (y otros integrantes de la familia) con gripe.

- ▶ **Si su hijo o usted están enfermos, permanezcan en su hogar** durante al menos 24 horas posteriores a la desaparición de la fiebre o de los síntomas de la fiebre (sin haber usado medicamentos antifebriles). Mantener a los niños enfermos en sus casas significa que los virus sólo les afectarán a ellos en lugar de compartirlos con otros. Las personas enfermas deben permanecer en sus hogares aunque estén tomando medicamentos antivirales.
- ▶ **Cúbrase la boca al toser o estornudar. Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón**, en especial después de toser o estornudar. Si no se dispone de agua y jabón y las manos no se encuentran visiblemente sucias, puede utilizar toallas desinfectantes para manos a base de alcohol.
- ▶ **Mantenga a los integrantes del hogar que están enfermos en una habitación separada** (una habitación para enfermos) el mayor tiempo posible para limitar el contacto con los demás integrantes del hogar sanos. Considere designar una única persona para el cuidado de las personas enfermas.
- ▶ **Monitoree la salud del niño enfermo y de los demás integrantes del hogar** controlando la fiebre (100 grados Fahrenheit o 37.8 grados Celsius, temperatura medida en boca) y otros síntomas de la gripe. Los síntomas de la gripe incluyen fiebre, tos, dolor de garganta, secreción o congestión nasal, dolores corporales y de cabeza, escalofríos y fatiga. Algunas personas también pueden tener vómitos y diarrea. Las personas pueden contagiarse con el virus de la gripe, incluyendo el virus H1N1 2009, y presentar síntomas respiratorios sin fiebre.
- ▶ **Observe las señales de advertencia** que requieren atención médica urgente. Estos signos de advertencia incluyen uno o más de los siguientes:
 - respiración acelerada, dificultades para respirar, falta de aire, detención de la respiración;
 - piel con coloración azulada, morada o grisácea especialmente en los labios y en el interior de la boca o alrededor de las uñas;
 - ingesta insuficiente de líquidos, negación a ingerir líquidos;



- falta de orina, disminución en la cantidad de pañales humedecidos por orina, o falta de lágrimas al llorar;
- vómitos graves o persistentes;
- dificultad para despertarse o incapacidad para interactuar (por ejemplo: tranquilidad e inactividad poco común, falta de interés para jugar, sin interés por un juguete preferido);
- estado de irritación tal que el niño no quiere que lo sostengan o no se consuela con nada;
- dolor o presión en el pecho o estómago;
- mareos repentinos;
- confusión y
- síntomas similares a los de la gripe que mejoran pero luego reaparecen con fiebre y agravamiento de la tos.

- ▶ **Verifique con su proveedor de atención médica si se necesita algún cuidado especial** para los integrantes del hogar que puedan presentar un mayor riesgo de complicaciones por la gripe. El grupo de personas que tiene un riesgo más alto de sufrir complicaciones por la gripe incluye niños menores de 5 años (especialmente niños menores de 2 años de edad), mujeres embarazadas y personas con enfermedades crónicas (como asma, enfermedades cardíacas o diabetes). Para obtener más información sobre las personas que tienen mayores riesgos de desarrollar complicaciones por la gripe, visite <http://espanol.cdc.gov/enes/h1n1flu/highrisk.htm>.
- ▶ **Haga que los integrantes del hogar enfermos usen una mascarilla**, si tienen una y si la toleran, al compartir espacios comunes con otros integrantes del hogar para evitar la diseminación del virus. Esto es muy importante si los demás integrantes del hogar presentan un alto riesgo de sufrir complicaciones por la gripe.
- ▶ **Consulte con su proveedor de atención médica sobre medicamentos antivirales o antifebriles** para los integrantes del hogar enfermos. Es muy importante el uso de los medicamentos antivirales durante la etapa temprana del tratamiento contra la gripe en personas que están muy enfermas (por ejemplo, las personas que están hospitalizadas), y en personas que contrajeron la gripe y que tienen un mayor riesgo de sufrir graves complicaciones por la gripe. Otras personas también pueden ser tratadas con medicamentos antivirales durante esta temporada, según lo indique su médico. No les dé aspirina a los niños o adolescentes con gripe; esto puede provocar que desarrollen una enfermedad rara y grave denominada síndrome de Reye.
- ▶ **Asegúrese de que los integrantes del hogar que están enfermos descansen bien y beban líquidos transparentes** (como agua, caldo, bebidas para deportistas) para evitar la deshidratación. A los bebés sírvales bebidas electrolíticas como Pedialyte®.

Si su departamento de salud afirma que las condiciones de la gripe se tornaron más severas

- ▶ **Extienda el tiempo en que los niños enfermos permanecen en el hogar** al menos 7 días, incluso si se sienten mejor antes. Quienes continúen enfermos después de los 7 días deben permanecer en sus hogares por lo menos 24 horas después de que los síntomas hayan desaparecido.
- ▶ **Si un integrante del hogar está enfermo, mantenga en el hogar a los hermanos o hermanas en edad escolar y a los niños de los programas de infancia temprana o cuidado infantil** durante 5 días a partir del momento en que el integrante del hogar se enfermó. Los padres deberán supervisar su salud y la de sus niños para detectar fiebre y otros síntomas de la gripe. Los padres deberán supervisar su salud y la de sus niños para detectar fiebre y otros síntomas de la gripe.

Para obtener más información:

- ▶ **Visite: www.flu.gov**
- ▶ **Contacte a los CDC las 24 horas/todos los días**
 - 1 (800) CDC-INFO (232-4636)
 - TTY: (888) 232-6348
 - cdcinfo@cdc.gov